

「在宅における口腔リハと摂食・嚥下障害の基礎知識」

前橋赤十字病院 摂食・嚥下・胃瘻外、甲斐歯科医院

山 川 治

口の働きは大きく分けて、物を食べるという消化器官の役割と、息をし、話しをする器官としての役割があります。さらには顔の表情を作るにも大きな役割をします。このように口には鋭敏で多様な感覚が集まっています。

物を食べる過程では、唇や前歯で感じた食べ物の感覚によって、食べ物を前から後ろへ送っていきます。のどの部分ではふだん開いている気道をふさぎ、かわりに食道を開いて食べ物を押し込みます（摂食・嚥下機能）、これがうまく協調しないことを誤嚥といい、その影響で肺炎を呈すると誤嚥性肺炎といえます。

高齢者になると、食べる動きの中心となる口腔の機能も当然、老いてきます。あごを動かす力が弱くなるし、食べるのに時間もかかるようになります。食べる機能が年齢と共に次第に減退していくということを考慮しなくてはなりません。

年をとって歯があちこち抜けてしまった口では、見るからにうまく噛めなくなることがわかります。また、もう一つ大事なことは、上下の歯が噛み合っていないと、噛めないだけでなく、飲み込みにくくもなります。

噛むことが出来ない高齢者が柔らかい食べ物に変更することで、通常の食事の形態を食べている高齢者よりも平均寿命が短くなる報告もある。そのことから私たち歯科医師は早期に積極的に介入して、安定した義歯の作製、舌の運動機能低下が認められる場合には嚥下補助床の作製などを行って、なるべく形のあるものを噛めるようにすることが歯科医師の役目と考える。

また、噛めないと思っている口は、実は上手に飲み込めない口で、誤嚥による肺炎などの呼吸器感染の原因にもなります。また、手入れの悪い汚れた口では、食べ物の温かさや甘さなどおいしさの微かな感覚もとらえきれません。

そこで私たち歯科医師は汚れた口腔、汚れた義歯、口腔乾燥が全身に引き起こす疾患について啓蒙して行くべきで、嗽や口腔清拭だけでは、口腔粘膜に付着したバイオフィルムが壊れず、細菌叢が広がって誤嚥性肺炎を引き起こすことについてももっと啓蒙し、専門的な口腔清掃および口腔リハについて指導して行くべきである。また保湿剤ひとつにとっても現在は多くの保湿剤が開発されているので、含まれている成分を知り症状によって使い分ける必要がある。

介護の基本は、入浴と排泄と食事ですが、なかでも食事の介護の部分や口腔ケアについては、現在もおざりにされている傾向にあります。単に口から食べさせるのではなく、食事の介護の基本は、口を清潔に保って呼吸器感染を予防するとともに、口の鋭敏な感覚を保持し、食べ物のおいしさを感じられるようにしようということです。生きる糧である食べ物を体内に取り込もうという欲求を体に呼び起こすわけです。味わいたいという気持ち、もっと食べよう、元気でいたいという生きる意欲につながります。

「食べる、噛む、飲み込む」ということを、要介護の方に味わいながら感じていただくことによって、生きる意欲を引き出せるような個々に合わせた環境づくりが必要です。そのためには歯科医師は歯科領域（口腔）ばかりでなく、医科、リハビリ、栄養など複数の領域の知識や技術が不可欠で、多くの職種が積極的にかわり問題を解決していく必要があります。そしてチーム医療の必要性が尊ばれてきて、お口から物を食べるという人間の最後まで欲望（希望）を叶えて挙げられる、歯科医師の役割は大きいと願っています。今回、歯科医師として在宅における口腔リハと摂食・嚥下障害にどのようにかかわっているか、お話をさせて頂きました。